

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam rentang kehidupan manusia. Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja dalam bahasa latin disebut dengan *adolescens* atau *adolescentia* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” (Hurlock, 2003). Monks (2014) menjelaskan masa remaja dibagi menjadi tiga, yaitu masa remaja awal usia 12-15 tahun, remaja tengah usia 15-18 tahun, dan remaja akhir 18-21 tahun. Secara psikologis, masa remaja adalah usia individu mampu berintegarsi dengan masyarakat dewasa dan usia anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan pada tingkat yang sama. Perubahan yang terjadi pada masa remaja bukan hanya mengenai usia, namun juga mencakup kematangan mental, sosial, dan emosional (Hurlock, 2003).

Remaja mengalami ketidakjelasan karena berada dalam periode peralihan. Remaja belum dapat dianggap sebagai orang dewasa, namun juga tidak dianggap sebagai kanak-kanak. Keadaan seperti ini memberi waktu pada remaja untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya. Selain itu, masa remaja juga sebagai periode mencari identitas. Remaja berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan pengaruhnya dalam masyarakat. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan dalam usaha untuk meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya. Hal ini

mendorong remaja untuk berusaha memberi kesan bahwa hampir atau sudah dewasa dengan cara merokok, minum-minuman keras, atau menggunakan obat-obatan (Hurlock, 2003). Remaja menjadi sulit diatur karena memiliki keinginan untuk bebas dan dikhawatirkan tidak dapat menghindari pergaulan bebas (Hurlock, 2003).

Fensterhein dan Baer (2005) meyakini bahwa remaja harus bersikap tegas dalam menyatakan pendapat terhadap orang lain tanpa kehilangan rasa percaya diri. Sebagai seorang remaja yang berada pada lingkungan sosial, bersikap tegas adalah salah satu hal yang harus dilakukan. Bersikap tegas dalam menyatakan pendapat atau pikiran terhadap orang lain merupakan salah satu tugas perkembangan remaja yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Hal ini berarti remaja harus bisa menolak atau memilih kegiatan yang baik. Remaja, khususnya remaja akhir memiliki tugas tambahan karena remaja dengan usia 18-21 tahun rata-rata menempuh pendidikan di perguruan tinggi, atau menjadi mahasiswa. Berdasarkan fungsinya, Sarwono (dalam Sari, 2016) menjelaskan bahwa mahasiswa juga memiliki fungsi untuk kontrol sosial. Mahasiswa diharapkan mampu untuk mengontrol sosial yang ada di lingkungan sekitar. Jadi selain pintar di bidang akademis, mahasiswa diharapkan pandai dalam bersosialisasi dengan lingkungan. Kemampuan sosial juga di dalamnya terdapat kemampuan berkomunikasi dan menolak sesuatu yang tidak baik atau bertentangan dengan dirinya. Kemampuan seperti ini dikenal dengan sebutan asertivitas.

Asertivitas menurut Alberti dan Emmons (2017) adalah kemampuan seseorang untuk bertindak sesuai dengan kepentingan terbaiknya, untuk membela diri

tanpa merasakan kecemasan, untuk mengungkapkan perasaan jujur dengan nyaman, atau untuk menjalankan hak-hak pribadinya tanpa menyangkal hak-hak orang lain.

Mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan asertif atau bahkan tidak asertif, maka disadari ataupun tidak, mahasiswa tersebut akan kehilangan hak-hak pribadinya sebagai individu dan cenderung tidak dapat menjadi individu yang bebas dan akan selalu berada di bawah kuasa orang lain (Pratiwi, 2015). Menurut Alberti dan Emmons (2017), individu yang memiliki kemampuan asertif akan mudah mengambil keputusan tanpa diatur oleh orang lain dan menerima kritikan tanpa merasa sakit hati. Kemampuan ini membawa keuntungan bagi kedua belah pihak. Tidak ada pihak yang sakit hati karena kedua belah pihak merasa dihargai dan didengar. Asertivitas memberikan keuntungan bagi mahasiswa karena mahasiswa yang bersangkutan dapat mengendalikan hidupnya sendiri dan akan berdampak pada rasa percaya diri dan keyakinan yang bisa terus meningkat. Mahasiswa dengan tingkat asertivitas tinggi akan mengurangi resiko terjadinya kecemasan sosial. Hal ini didasari oleh penelitian Misnani (2016) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asertivitas dengan kecemasan sosial. Semakin banyak mahasiswa yang asertif, maka semakin berkurang kecemasan sosial pada mahasiswa.

Terdapat beberapa unsur asertivitas yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (2002), antara lain; bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, meliputi kemampuan untuk membuat keputusan, mengambil inisiatif, percaya pada yang dikemukakan sendiri, dapat menentukan suatu tujuan dan berusaha mencapainya, serta mampu berpartisipasi dalam pergaulan; mampu mengekspresikan perasaan jujur

dan nyaman, meliputi kemampuan untuk menyatakan rasa tidak setuju, rasa marah, menunjukkan afeksi dan persahabatan terhadap orang lain serta mengakui perasaan takut atau cemas, mengekspresikan persetujuan, menunjukkan dukungan dan bersikap spontan; mampu mempertahankan diri, meliputi kemampuan untuk berkata “tidak” apabila diperlukan, mampu menanggapi kritik, celaan, dan kemarahan dari orang lain, secara terbuka mampu mengekspresikan dan mempertahankan pendapat; mampu menyatakan pendapat, meliputi menyatakan pendapat atau gagasan, mengadakan suatu perubahan, dan menanggapi pelanggaran terhadap dirinya dan orang lain; tidak mengabaikan hak-hak orang lain, meliputi kemampuan untuk menyatakan kritik secara adil tanpa mengancam, memanipulasi, mengintimidasi, mengendalikan, dan melukai.

Terdapat penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa asertivitas subjek berada antara kategori sedang-rendah (Safithry, 2015; Sari, 2016; Ribha, 2017; dan Anindyajati & Karima, 2004). Peneliti melakukan observasi dan wawancara untuk mendukung hasil penelitian sebelumnya. Observasi dan wawancara dilakukan sebanyak dua kali, pada 11-21 Oktober 2017 dan 19-21 Maret 2018. Observasi dan wawancara dilakukan pada subjek dengan kriteria; mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan berusia 18-21 tahun, dan dilakukan di lingkungan Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan jumlah subjek sebanyak 17 orang.

Hasil observasi pada tanggal 11-21 Oktober 2017, 5 dari 7 orang subjek tidak selalu berani menyatakan rasa tidak setuju jika berpendapat. Subjek tidak bisa mempertahankan pendapatnya. Hasil observasi kedua pada tanggal 19-21 Maret

2018, 1 dari 7 subjek tidak mampu mengemukakan pendapatnya kepada orang lain, 3 dari 7 subjek tidak menyatakan rasa tidak setuju, dan 3 dari 7 subjek ragu atas apa yang dikemukakannya.

Perilaku-perilaku subjek yang muncul saat wawancara antara lain; tidak selalu berani menyatakan rasa tidak setuju. Berdasarkan hasil wawancara, salah satu subjek mengatakan bahwa merasa tidak percaya diri jika harus mengatakan bahwa tidak setuju dengan suatu keputusan. Hal ini dipengaruhi oleh pengalaman yang dimiliki subjek. Subjek merasa bahwa belum memiliki pengalaman yang cukup sehingga memutuskan untuk tidak mengatakan bahwa tidak setuju. Beberapa subjek lain menjelaskan bahwa tidak berani menyatakan rasa tidak setuju karena merasa dirinya baru bergabung dalam organisasi ini; tidak mampu mempertahankan pendapat. Subjek pertama yang diwawancarai merasa bahwa belum memiliki pengalaman yang cukup. Selanjutnya, subjek yang bersangkutan menjelaskan bahwa pendapatnya tidak lebih baik dari pendapat orang lain; tidak berani menyatakan pendapat. Hal ini dapat dilihat ketika diskusi, beberapa subjek memilih untuk tidak menyatakan pendapatnya di depan umum, namun hanya menyatakannya pada teman yang ada di sebelahnya; menyatakan pendapat yang bersifat mengintimidasi orang lain.

Indikator-indikator perilaku yang dimunculkan pada observasi dan wawancara tidak sesuai dengan unsur-unsur asertivitas menurut Alberti dan Emmons (2002). Unsur-unsur tersebut, yaitu; (1) bertindak sesuai dengan keinginan sendiri; (2) mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman; (3) Mampu mempertahankan diri; (4) Mampu menyatakan pendapat; (5) Tidak mengabaikan hak-hak orang lain.

Dari hasil observasi dan wawancara dapat disimpulkan bahwa perilaku yang muncul pada subjek tidak sesuai dengan unsur-unsur asertivitas yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (2002).

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, ditemukan cara untuk meningkatkan asertivitas, antara lain; teknik psikodrama (Ribha, 2017), bimbingan konseling dengan teknik *brainstorming* (Lianasari, Japar, & Purwati, 2018), dan bermain musik ansambel (Evasanti & Kumara, 2015). Psikodrama dipilih untuk meningkatkan asertivitas karena psikodrama dilakukan untuk memperoleh pengetahuan yang baik tentang dirinya, sehingga dapat menemukan konsep dirinya (Lubis, 2016).

Ribha (2017) menyatakan bahwa teknik psikodrama dapat meningkatkan asertivitas. Dalam teknik psikodrama, individu dibantu untuk mengungkapkan perasaan tentang konflik, agresi, perasaan bersalah, dan kesedihan (Semiun, 2006). Psikodrama dilakukan dengan harapan bahwa individu dapat mengungkapkan perasaannya. Hal ini sejalan dengan asertivitas, yaitu kemampuan untuk mengemukakan perasaan jujur dengan nyaman. Dalam psikodrama ini, individu dapat menyadari bahwa memiliki hak untuk asertif karena asertivitas penting dimiliki oleh remaja sejak dini (Ribha, 2017).

Psikodrama adalah suatu bentuk variasi terapi kelompok yang dikembangkan oleh J.L. Moreno pada tahun 1946. Menurut Moreno (1987) psikodrama merupakan ilmu untuk mengeksplorasi kejujuran dengan metode drama secara spontan dan

kreatif. Metode ini berhubungan dengan hubungan interpersonal dan drama individu mengenai persepsinya terhadap kejadian-kejadian hidup. Moreno (1987) mengungkapkan bahwa permainan drama pada psikodrama ini tanpa naskah dan bagian-bagian yang tidak diulang adalah suatu katarsis atau bentuk peluapan ekspresi atau perasaan ketika seseorang menjalankan peran dalam kehidupan sehari-hari. Dalam psikodrama, individu didorong untuk memainkan suatu peran emosional di depan para penonton tanpa dilatih sebelumnya (Semiun, 2006). Menurut Lubis (2016) psikodrama adalah ilmu yang mengeksplor suatu masalah dengan metode drama. Psikodrama juga dapat disebut sebagai salah satu cara yang digunakan sebagai media pengembangan manusia. Berakting dalam sebuah drama dapat menyadarkan seseorang dan juga menggali permasalahan yang dihadapinya (Ribha, 2017).

Menurut Prawitasari (2011) pengungkapan pengalaman pribadi dan dimainkan oleh orang lain akan menimbulkan kesadaran bahwa pengalaman tersebut bukan hanya milik pribadi yang tidak diketahui oleh orang lain. Psikodrama memberikan kesempatan pada individu untuk melihat pengalaman pribadi dengan cara pandang yang berbeda setelah pengalaman tersebut dimainkan oleh orang lain. Prawitasari (2011) menjelaskan bahwa di dalam psikodrama, salah satu anggota dapat menjadi pemeran utama yang disebut dengan protagonis dan anggota lainnya menjadi peran pembantu.

Moreno (dalam Blanter, 1996) mengemukakan lima elemen dasar dalam psikodrama, yaitu protagonis, sutradara, peran pembantu, penonton, dan panggung. Lubis (2016) mengemukakan teknik utama dalam psikodrama, yaitu 1) *creative*

imagery, 2) *the magic shop*, 3) *sculpting*, 4) teknik berbicara, 5) monodrama, 6) *the double and multiple double techniques*, 7) *role reversals*, 8) teknik cermin. Menurut Blanter (1996), psikodrama dilaksanakan berdasarkan tiga tahap, yaitu *warming up* atau pemanasan, *action*, dan *closing*.

Ribha (2017) mengemukakan bahwa teknik psikodrama dapat meningkatkan asertivitas. Psikodrama merupakan cara untuk membantu seseorang mengungkapkan perasaan tentang konflik, kemarahan, agresi, perasaan, bersalah, dan kesedihan (Semiun, 2016). Hal ini sesuai dengan salah satu unsur asertivitas, yaitu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, meliputi perasaan marah. Dalam psikodrama, terdapat bagian-bagian yang tidak diulang yang merupakan suatu katarsis (Moreno, 1987). Lubis (2016) menjelaskan bahwa psikodrama dapat digunakan untuk melatih mengambil keputusan. Hal yang dikemukakan oleh Lubis sejalan dengan aspek asertivitas, yaitu bertindak sesuai dengan keinginan sendiri yang meliputi kemampuan membuat keputusan. Psikodrama dilakukan agar individu yang bersangkutan mampu menyatakan reaksinya terhadap tekanan terhadap dirinya. Hal ini sejalan dengan aspek asertivitas, yaitu mampu menyatakan pendapat atau gagasan mengenai sesuatu. Psikodrama yang diberikan pada individu diharapkan dapat meningkatkan asertivitas pada individu yang bersangkutan. Individu akan berani mengungkapkan emosi dan perasaan tanpa menghalangi hak orang lain. Akting dalam sebuah drama dapat menyadarkan dan juga menggali permasalahan yang sedang diharapinya (Ribha, 2017).

Berdasarkan pemaparan di atas, rumusan permasalahan yang diajukan adalah *apakah ada pengaruh psikodrama terhadap asertivitas pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta?*

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh psikodrama terhadap asertivitas pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Penelitian ini juga bertujuan untuk meningkatkan asertivitas pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah menambah ilmu psikologi yang berhubungan dengan asertivitas. Manfaat lainnya adalah menambah kajian ilmu psikologi yang berhubungan dengan intervensi atau pelatihan yang berkaitan dengan pengembangan mahasiswa. Penelitian ini juga bermanfaat sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya dengan tema serupa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan asertivitas bagi mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.